Prévention du sportif

Guide de L'ENTRAÎNEUR

Québec

Prévention du sportif

Guide de l'ENTRAÎNEUR

Recherche et rédaction
M. André Buist, conseiller
Direction de la promotion de la sécurité
Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport
M. Jocelyn East, consultant auprès du
ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

Graphisme
Barrette Communication Graphique

Production
Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

Coordination de la production
Lyne Légaré, conseillère en communication
Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

Dépôt légal – 1er trimestre 2007
ISBN : 978-2-550-47665-8
ISBN PDF : 978-2-550-47666-2
© Gouvernement du Québec, 2007

Table des matières

Introduction 4

1- Le phénomène du dopage 6

2- L'entraîneur et les stratégies d'intervention 8

3- L'entraîneur et les règles antidopage 10

4- Pourquoi combattre le dopage ? 14

5- Les substances dopantes et les méthodes de dopage 18

6- Combattre le dopage par un bon entraînement 23

7- L'alimentation et les suppléments 26

8- L'apparence corporelle 30

9- L'alcool et les drogues de rue 33

10- Questions et réponses relatives au dopage 42

Annexes 46

Introduction

Le sport est reconnu pour favoriser la santé et le développement intégral de la personne. Cependant, on observe parfois des écarts entre les valeurs positives que l'on voudrait qu'il transmette et celles qui sont véhiculées dans sa pratique. Le sport n'est pas à l'abri de certains problèmes de la société moderne et il subit son influence. Dans un système qui fait fi du rôle fondamental du sport et qui prône la victoire à tout prix, des dérives, qui se traduisent par la violence, la tricherie et le dopage, y trouvent parfois leur justification. En conséquence, les bienfaits que l'on attend du sport s'en trouvent compromis.

La lutte contre le dopage, tout comme la lutte contre la violence et la tricherie, s'inscrit dans un vaste mouvement de protection du sportif, qui inclut aussi le sport et les valeurs qu'on lui associe. Par l'adoption du Code mondial antidopage, la communauté sportive internationale et les gouvernements se sont ligués derrière l'Agence mondiale antidopage (AMA) pour faire face au fléau du dopage, que plusieurs considèrent comme l'ennemi numéro un du sport. En mars 2006, au Québec, les intervenants du milieu du loisir et du sport se sont mobilisés à l'occasion du Forum sur l'éthique en loisir et en sport. Par leur adhésion à l'Avis sur l'éthique en loisir et en sport, ils se sont ralliés à des valeurs communes qu'ils veulent promouvoir dans la pratique de leurs activités afin de permettre au loisir et au sport de jouer pleinement leur rôle social.

L'entraîneur constitue le dénominateur commun de tous les sportifs. Il est la personne qui est présente des premiers pas d'un athlète jusqu'au moment où ce dernier atteint les plus hauts sommets. De nombreuses études ont démontré l'influence importante qu'il peut exercer sur les jeunes sportifs. En plus de favoriser le développement des habiletés athlétiques, il joue les rôles d'éducateur, de modèle et de conseiller. Il joue le rôle d'éducateur par les valeurs qu'il peut inculquer aux sportifs; celui de modèle en tant que personne dont on cherche à imiter la conduite ou dont on admire les habiletés sportives; celui de conseiller en raison de la relation de confiance qu'il peut établir avec les sportifs qui sont sous sa responsabilité.

Dans le but de favoriser une attitude défavorable au dopage parmi les sportifs, le Code mondial antidopage confie à l'entraîneur la tâche d'influencer les valeurs et le comportement des athlètes. Par le contact régulier et privilégié qu'il a avec un sportif, l'entraîneur est le seul intervenant qui soit vraiment en mesure de lui offrir une éducation en matière d'éthique sportive. Il peut également réagir dans diverses situations où les règles de l'éthique sont transgressées et, lorsque des situations conflictuelles surviennent, il peut aider l'athlète à développer un esprit critique qui lui permettra de faire des choix éclairés.

L'information et les conseils qu'on trouve dans ce guide en font un outil de soutien qui permettra à l'entraîneur d'agir efficacement auprès des sportifs. Il importe donc que ce dernier se l'approprie. Grâce à une intervention adéquate de la part de l'entraîneur, les sportifs auront de meilleures chances de savoir dire non au dopage, et ce, en toute connaissance de cause.

1. Le phénomène du dopage

Le dopage, pas juste pour l'élite !

Associer le dopage sportif uniquement aux athlètes de haut niveau est une erreur. Le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS), le Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES) et la Gendarmerie royale du Canada (GRC) ont mené des études auprès de sportifs québécois et canadiens et ils ont démontré que des sportifs de tous les calibres se dopent. L'*Étude de l'éthique, du dopage et de certaines habitudes de vie chez des sportifs québécois*[1] (3 573 répondants d'un âge moyen de 15,5 ans) menée par le MELS peut être consultée sur le site Web du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (www.mels.gouv.qc.ca).

Le dopage et ses causes

Au cours des dernières décennies, la société a subi de profonds changements qui ont contribué à rendre le dopage de plus en plus présent dans le sport contemporain. Des facteurs, qui ne sont pas directement liés au domaine sportif, influencent les athlètes de haut niveau de même que les athlètes plus jeunes.

Dans le domaine de la médecine, **l'évolution de la science** a permis le développement de médicaments et de méthodes permettant de soigner divers problèmes de santé. L'usage de certains de ces médicaments et de ces méthodes a été détourné dans le but d'améliorer la performance des athlètes.

La hausse astronomique des bourses et des salaires versés aux athlètes dans certaines disciplines rend de plus en plus attrayante la perspective de faire carrière dans le sport de haut niveau et de monnayer ses performances.

Les exigences du sport de haut niveau ne cessent d'augmenter. Les records qui sont continuellement pulvérisés (parfois grâce au dopage) élèvent les standards en référence auxquels les athlètes sont évalués. Pour se maintenir à un haut niveau, ceux-ci doivent souvent composer avec de

1. BUIST A., GOULET C., VALOIS P. et CÔTÉ M. *Étude de l'éthique, du dopage et de certaines habitudes de vie chez des sportifs québécois*, Québec, Secrétariat au loisir et au sport, 2002.

nombreuses contraintes, comme les pressions du public, des médias et de leur entourage, l'obligation d'obtenir d'excellents résultats et de suivre un calendrier de compétitions chargé. En plus de respecter un rythme d'entraînement élevé (fréquence, durée, intensité, etc.), qui laisse peu de place à la récupération, les athlètes de haut niveau sont confrontés aux risques liés au surentraînement et, parfois, à la nécessité de participer à des compétitions malgré une blessure.

Les habitudes de vie contemporaines rendent banal le recours à divers produits et médicaments, notamment pour se nourrir, se soigner, maigrir, rester éveillé, devenir plus performant, etc.

La commercialisation de produits ergogènes ainsi que la facilité de se les procurer favorisent l'utilisation de substances dopantes.

L'apparence corporelle revêt une grande importance dans la société. Même parmi les sportifs, plusieurs utilisent des produits comme la créatine ou les stéroïdes principalement pour améliorer leur apparence corporelle.

2. L'entraîneur et les stratégies d'intervention

Les résultats de l'*Étude de l'éthique, du dopage et de certaines habitudes de vie chez des sportifs québécois* permettent de distinguer trois grandes pistes d'intervention pour contrer le dopage. Dans ce guide, aux sections « Conseils aux entraîneurs », plusieurs des actions qui découlent de ces pistes d'intervention sont décrites.

Entretenir une attitude défavorable envers le dopage

Lorsque le sportif a l'impression qu'il y a plus d'avantages que d'inconvénients à se doper, son attitude devient favorable envers le dopage. Pour contrer cette impression, l'entraîneur peut notamment :

- le sensibiliser aux valeurs du sport, à l'éthique et au respect des règlements ;
- l'informer des effets néfastes du dopage sur sa santé et des conséquences qu'aurait un contrôle antidopage positif sur ses chances de poursuivre sa carrière ;
- l'habiliter à prendre des décisions éclairées.

Mobiliser l'entourage du sportif

Le sportif sera plus enclin à recourir au dopage s'il a l'impression que les personnes les plus importantes à ses yeux croient qu'il devrait le faire. Parmi ces personnes, outre l'entraîneur, on trouve ses coéquipiers, les membres de sa famille et, s'il y a lieu, les autres intervenants de l'équipe, dont le médecin. Selon le cadre dans lequel il évolue, l'entraîneur peut faire en sorte que ces personnes l'appuient en favorisant, chez elles, une attitude défavorable envers le dopage. De façon plus particulière, l'entraîneur peut informer les parents de l'athlète et faire appel à eux à différentes occasions.

Améliorer l'environnement du sportif

Il est possible que le sportif ne veule pas utiliser de produits dopants, mais qu'il sente qu'il n'a pas d'autre choix. Il peut, notamment, avoir l'impression qu'il ne possède pas le degré d'habileté des meilleurs de sa discipline, penser qu'il a atteint le développement maximal de ses capacités ou avoir le désir absolu d'être considéré parmi les meilleurs. Il peut aussi avoir l'impression

que les performances et les records sont principalement attribuables au dopage, que les contrôles antidopage donnent peu de résultats ou que le dopage l'aidera à combattre à armes égales avec des adversaires qui se dopent. Bien que la mise en oeuvre, par les organisations sportives, de politiques et de contrôles antidopage soit nécessaire pour démontrer le sérieux de la lutte au dopage, certaines actions peuvent être menées dans l'environnement immédiat du sportif. Un entraînement de qualité, basé sur le développement optimal de son potentiel, et un encadrement impliquant, au besoin, plusieurs spécialistes (médecin, spécialiste en nutrition ou en conditionnement physique, etc.), lui donneront l'assurance qu'il peut progresser sans recourir au dopage.

3. L'entraîneur et les règles antidopage

Rôles et responsabilités de l'entraîneur

En raison de l'influence importante qu'il peut exercer sur les sportifs, l'entraîneur est un acteur de premier plan dans la prévention du dopage. En vertu du lien contractuel qui unit une organisation sportive et les personnes qui participent à ses activités, le Code mondial antidopage (Code) et le Programme canadien antidopage (PCA) confient donc à l'entraîneur des rôles et des responsabilités.

Le Code (art. 21.2) précise que l'entraîneur doit :

- prendre connaissance et respecter tous les règlements antidopage qui s'appliquent à lui et aux sportifs qu'il encadre ;
- coopérer avec le programme de contrôle du sportif ;
- influencer les valeurs et le comportement du sportif en faveur de l'antidopage.

De façon générale, l'entraîneur devrait :

- promouvoir l'esprit sportif et les valeurs qui s'y rattachent ;
- se familiariser avec le PCA et avec la Liste des interdictions ;
- sensibiliser les sportifs relativement à l'usage de médicaments, de suppléments alimentaires et de drogues de rue ;
- demeurer vigilant et intervenir dans des situations où il considère qu'un sportif contrevient aux règles antidopage.

De plus, à un niveau de compétition où des contrôles antidopage sont effectués, l'entraîneur devrait :

- consulter régulièrement le site Web du CCES dans le but de garder à jour ses connaissances sur le PCA et sur la Liste des interdictions, de même que pour connaître les faits nouveaux en matière d'antidopage ;
- transmettre cette information à jour aux athlètes ;
- connaître son rôle en tant que représentant de l'athlète ;
- se familiariser avec les procédures de contrôle du dopage et en informer les athlètes ;

- conseiller les athlètes pour que ces derniers respectent leurs obligations, notamment s'ils font usage de médicaments ou de suppléments alimentaires ;
- informer les athlètes des conséquences liées à un test antidopage positif.

Quoi faire en cas de soupçons ?

L'entraîneur ne doit pas fermer les yeux sur une infraction potentielle de dopage. En vertu du Code et du PCA, il a le devoir d'intervenir s'il soupçonne un sportif de se doper. Même s'il est partagé entre le lien de confiance qui l'unit au sportif, leur intérêt commun et les règles du sport, il se doit d'agir. L'entraîneur doit se rappeler qu'il peut lui aussi faire l'objet d'une enquête si un des athlètes dont il a la responsabilité a violé les règles ; il doit donc être vigilant pour se protéger au cas où un tel événement se produirait.

À un niveau de compétition où des contrôles antidopage sont effectués, l'athlète est supposé connaître les règlements. Un entraîneur n'a pas à régler lui-même ce problème et il devrait en référer à sa fédération sportive ou au CCES.

À un niveau de compétition où il n'y a pas de contrôles antidopage, l'entraîneur peut adopter une approche d'éducateur. Cette approche consiste notamment à :

- discuter avec le sportif pour savoir s'il connaît les règlements antidopage et, le cas échéant, à lui apprendre quelles sont les substances interdites ;
- vérifier s'il y a véritablement dopage, conscient ou non ;
- sensibiliser le sportif à l'éthique et à la santé ;
- lui signifier qu'un entraîneur ne peut tolérer qu'un de ses athlètes se dope ;
- faire en sorte que le sportif s'engage à ne plus faire usage de produits dopants.

Lorsque ces démarches n'ont pas les résultats escomptés, et que l'entraîneur croit avoir affaire à un cas de dopage, il devrait en référer, selon le cas, à son organisation, à sa fédération sportive ou au responsable du sport étudiant de son institution scolaire.

Où se renseigner ?

Pour obtenir plus d'information sur la Politique canadienne contre le dopage dans le sport, sur le PCA ou sur le matériel pédagogique disponible, on peut visiter le site Web du CCES (www.cces.ca), appeler au numéro 613 521-3340 ou au numéro sans frais 1 800 672-7775. Pour de l'information relative au Code mondial antidopage, on peut consulter le site Web de l'AMA (www.wada-ama.org).

Conseils aux entraîneurs

Soyez un promoteur de l'antidopage

Profitez de la grande influence que vous exercez sur les sportifs pour leur transmettre des valeurs positives. Il ne faut pas tenir pour acquis que les sportifs ne se sentent pas concernés par le dopage. Indiquez clairement que vous ne tolérerez pas qu'un de vos athlètes se dope.

Informez et responsabilisez les sportifs

Renseignez-les sur les règlements en vigueur et envoyez-les vers les sources de renseignements appropriées.

Au besoin, aidez les sportifs à se conformer aux règles

Soyez prêt à agir en tant que représentant de l'athlète et à l'aider à respecter les exigences relatives aux contrôles antidopage. Si nécessaire, aidez-le à remplir le formulaire « Autorisation d'usage à des fins thérapeutiques » (AUT), qui est disponible au CCES.

Réagissez au besoin

Soyez prêt à intervenir dans des situations où vous croyez que les règles sont transgressées. S'il y a lieu, demandez conseil à votre fédération ou au CCES.

4. Pourquoi combattre le dopage ?

Le dopage contrevient à l'esprit du sport

Le dopage contrevient aux règles et à l'éthique du sport

Les règles sont une composante essentielle du sport. Chaque sport repose sur un ensemble de règles qui dictent, notamment, le déroulement du jeu (le pointage, l'équipement, le terrain, etc.) et qui établissent les normes de participation (âge, catégorie, poids, etc.). Ces règles favorisent l'équité et la sécurité. Ainsi, un boxeur ou un judoka poids lourd ne peut pas combattre un adversaire poids plume. Deux équipes qui s'affrontent au cours d'un match de soccer doivent avoir des buts de dimensions identiques. Le dopage constitue d'abord un manquement aux règles et à l'éthique du sport. On l'interdit, car il procure un avantage injuste sur les autres compétiteurs. *Sans règles, il n'y aurait plus de sport !*

Le dopage enfreint le contrat du sportif

Faire du sport, c'est s'engager à respecter certaines règles, comme on respecte les clauses d'un contrat. Personne n'est contraint de participer, mais tous les sportifs ont l'obligation de se conformer aux règlements. Le dopage constitue une rupture du contrat du sportif. Ce dernier trahit ainsi ses engagements envers son sport et envers les autres participants. *Le sportif a des responsabilités !*

L'excellence ne peut s'atteindre par le dopage

Le sport propose des défis, et sa pratique favorise l'exploration de ses limites personnelles et le dépassement de soi. Par la compétition, on peut mesurer et célébrer l'excellence sportive et humaine. Or, celle-ci ne peut s'atteindre par l'utilisation de moyens illégaux. La victoire, ce n'est pas seulement de battre l'adversaire. Les champions qui méritent notre estime ne recourent pas au dopage. *L'excellence s'atteint en gagnant dans le respect des règles !*

Le dopage mine les bienfaits associés à la pratique du sport

Le dopage menace les bienfaits liés au développement de la personne

Le sport est un moyen qui favorise le développement de la personne. On dit qu'il est formateur dans la mesure où, en inculquant des valeurs comme le respect des autres et des règlements, l'honnêteté, la camaraderie, la persévérance et l'estime de soi, il favorise des expériences qui préparent à la vie en société. Pour réaliser ce grand potentiel de formation et d'éducation, le sport doit être pratiqué, enseigné, encadré et encouragé dans un véritable esprit sportif. *Le dopage nie les valeurs formatrices du sport !*

Le dopage menace la santé

Le sport permet de lutter contre la sédentarité et de prévenir les maladies qui y sont associées. La lutte contre le dopage vise aussi à protéger la santé des sportifs et à préserver les effets bénéfiques obtenus par la pratique du sport. Les dangers associés à l'utilisation et à la surconsommation de certains produits dopants sont suffisamment documentés pour dissuader les sportifs de les utiliser. Si le dopage était légal, cela équivaudrait à demander à chaque sportif de mettre sa santé en danger pour pouvoir rivaliser à armes égales avec ceux qui y recourent. *Se doper, c'est mettre sa santé en jeu !*

Le dopage menace le sport

Dans la société, le sport est un moyen qui permet d'atteindre des objectifs individuels (forme physique, plaisir, dépassement de soi, etc.) ou collectifs (santé, éducation, etc.). À ce titre, son existence se justifie par son apport social. Ce rôle positif fait en sorte que beaucoup de personnes le pratiquent, que les parents encouragent leurs enfants à s'y adonner et que les gouvernements en favorisent l'organisation et la pratique.

Chaque fois qu'un athlète est reconnu coupable de dopage, il contribue à discréditer le sport et les valeurs qu'on lui attribue. Chaque personne associée au sport doit jouer son rôle pour faire du terrain de sport un environnement sain et porteur de valeurs positives. Celles-ci doivent permettre le développement du sportif tant sur le plan des habiletés athlétiques que sur les plans personnel et social. *Le dopage, ce n'est pas du sport !*

Où se renseigner ?

Pour obtenir plus d'information sur l'Avis sur l'éthique en loisir et en sport ainsi que sur les outils disponibles au MELS (la brochure *L'Esprit sportif, ça compte !*, la *Charte de l'esprit sportif*, le *Code d'éthique du parent* et le dépliant *Je performe sans drogue*), on peut visiter son site Web (www.mels.gouv.qc.ca), appeler au numéro 819 371-6033 ou au numéro sans frais 1 800 567-7902.

Conseils aux entraîneurs

Soyez un promoteur de l'éthique sportive

L'entraîneur est la personne la mieux placée pour offrir aux participants une éducation en matière d'éthique sportive. Prenez le temps de transmettre des valeurs positives et, par votre comportement, donnez l'exemple aux sportifs. Au besoin, intervenez dans des situations où les règles de l'éthique sont transgressées.

Avec les sportifs (et avec leurs parents), discutez du sport et de ses valeurs. Dans le cadre de ces conversations :

- demandez-leur les raisons de leur intérêt pour le sport. Parlez avec eux des valeurs du sport, de celles qui sont importantes pour eux et de celles que vous voulez véhiculer ;
- demandez-leur de définir l'esprit sportif, et comparez leurs réponses avec les définitions proposées dans la Charte de l'esprit sportif (page 46) ;
- discutez avec eux des principes sur lesquels se fonde la lutte contre le dopage.

Responsabilisez les sportifs

Sensibilisez-les au fait que chacun a un rôle à jouer pour que le sport demeure une institution. Demandez-leur de rédiger un contrat qu'ils s'engagent à respecter. Comparez-le avec le contrat du sportif (page 47).

Fixez des objectifs

Avec les sportifs, fixez des objectifs individuels et d'équipe réalistes, en lien avec les valeurs du sport et qui ne sont pas fondés uniquement sur la victoire.

Soyez prêt à répondre aux questions et à répliquer aux arguments

L'entraîneur ne peut se permettre de ne pas avoir d'opinion ! Vous devez donc vous renseigner sur le dopage puisqu'il concerne vos sportifs. La section 10 (page 42) « Questions et réponses relatives au dopage » peut vous aider à élaborer certaines de vos réponses.

5. Les substances dopantes et les méthodes de dopage

On peut donner une définition générale du dopage comme étant *l'utilisation, au cours de compétitions sportives ou en vue d'y participer, d'une substance ou d'une méthode interdite*. L'AMA est l'organisme responsable de l'élaboration et de la révision de la Liste des interdictions. Plusieurs critères sont pris en considération pour inclure une substance ou une méthode dans cette liste, notamment le potentiel d'améliorer la performance, le risque pour la santé du sportif et un usage contraire à l'esprit sportif tel que le décrit le Code mondial antidopage.

Principales substances et méthodes interdites

Voici les principales substances et méthodes qui figurent dans la Liste des interdictions. Il faut noter que certaines sont interdites en permanence (en compétition et hors compétition), alors que d'autres le sont seulement dans le cadre d'une compétition ou de certains sports.

Les stimulants sont des substances qui agissent surtout sur le système nerveux central et cardiovasculaire. Les stimulants les plus connus sont les amphétamines, l'éphédrine et la cocaïne. La caféine, sans être interdite, est considérée dans le Programme de surveillance de l'AMA.

Les narcotiques sont des substances utilisées pour combattre la douleur. La morphine et l'héroïne font partie de cette catégorie.

Les agents anabolisants sont des dérivés chimiques apparentés à la testostérone, une hormone produite dans le corps humain, et ils sont mis au point de façon à produire un effet semblable aux stéroïdes naturels.

Les diurétiques sont des substances qui agissent sur les reins en augmentant le volume d'urine formée, ce qui favorise l'évacuation de grandes quantités d'eau.

Les hormones et substances apparentées incluent notamment, l'hormone de croissance humaine (hGH) et la gonadotrophine chorionique humaine (hCG), qui ont des effets anabolisants. L'érythropoïétine (EPO) est une hormone qui stimule la production de globules rouges.

Les bêtabloquants sont des substances utilisées pour traiter les maladies du cœur en abaissant la tension artérielle et la fréquence cardiaque. Ils servent aussi à soigner les migraines et à contrôler les tremblements.

L'alcool et les cannabinoïdes (haschich, marijuana) sont utilisés dans le but de réduire le stress.

Les glucocorticoïdes sont utilisées principalement comme anti-inflammatoires. Elles soulagent aussi la douleur et produisent un effet euphorique.

L'amélioration du transfert d'oxygène s'obtient par des méthodes comme l'utilisation de globules rouges ou de produits sanguins et par la consommation de produits visant l'amélioration artificielle de la consommation, du transport ou de la libération de l'oxygène.

La manipulation chimique et physique se fait par des méthodes comme la cathétérisation et la substitution d'urine. Ces méthodes visent à altérer l'intégrité et la validité des échantillons recueillis au moment des contrôles antidopage.

Le dopage génétique inclut toute méthode permettant d'augmenter la performance sportive en se basant sur une utilisation non thérapeutique de cellules, de gènes, d'éléments génétiques ou sur la modulation de l'expression génique.

Où se renseigner ?

La Liste des interdictions et le Code mondial antidopage peuvent être consultés sur le site Web de l'AMA (www.wada-ama.org). Pour sa part, le CCES produit et met régulièrement à jour le *Livret de classification des substances*, qui donne des renseignements sur les substances et sur les méthodes interdites, sur les médicaments qui peuvent contenir ces substances ainsi que sur les médicaments permettant de se soigner sans risquer un contrôle antidopage positif. Pour obtenir plus d'information, on peut contacter le CCES au numéro 613 521-3340, au numéro sans frais 1 800 672-7775, ou visiter son site Web (www.cces.ca). Dans des cas particuliers, où la santé d'un athlète nécessite l'usage de substances interdites, on peut aussi s'adresser au CCES pour obtenir le formulaire « Autorisation d'usage à des fins thérapeutiques ».

Attention aux produits illégaux

Au Canada et dans divers autres pays, la distribution et, dans certains cas, la consommation de plusieurs substances interdites pour des raisons non médicales légitimes, constituent des actes criminels. Il faut aussi rester sur ses gardes, car la qualité des produits obtenus sur le marché noir est douteuse. En effet, plusieurs substances sont diluées à l'aide de produits parfois toxiques, ce qui constitue un danger supplémentaire pour la santé des consommateurs.

Conseils aux entraîneurs

Rappelez les enjeux relatifs à l'éthique et à la santé

Insistez auprès des sportifs sur les considérations éthiques relatives au dopage. Prenez connaissance de la Liste des interdictions de l'AMA et, en vous appuyant sur le tableau « Quelques substances et leurs effets », discutez des dangers du dopage.

Responsabilisez les sportifs

Dites-leur qu'ils doivent respecter le contrat du sportif et que chacun a un rôle à jouer pour que le sport demeure une institution. Rappelez aux athlètes visés par les contrôles antidopage que le PCA leur impose certaines obligations. Informez-les et aidez-les, au besoin, à respecter les exigences relatives aux contrôles antidopage et à se conformer au PCA, notamment s'ils font usage de médicaments ou de suppléments alimentaires.

Quelques substances et leurs effets

SUBSTANCES	SIGNES D'UTILISATION/RISQUES POUR LA SANTÉ
Stimulants	Agitation nerveuse, agressivité, insomnie, perte d'appétit et de poids, hypertension artérielle, troubles du rythme cardiaque, dépendance
Narcotiques	Nausées, perte d'équilibre et de coordination, dépression respiratoire, danger d'aggraver une blessure, dépendance
Agents anabolisants	Troubles du comportement, agressivité, acné, maladies du foie, hypertension, troubles cardiovasculaires, ruptures tendineuses et déchirures musculaires. Pour les femmes : masculinisation, voix grave, pilosité excessive, perturbation des cycles menstruels Pour les hommes : calvitie, grossissement des seins, atrophie des testicules, impuissance, infertilité, lésions de la prostate. Pour les adolescents : arrêt prématuré de la croissance
Diurétiques	Déshydratation, crampes, problèmes rénaux, troubles du rythme cardiaque, abaissement de la tension artérielle, déséquilibre électrolytique
Hormone de croissance humaine (hGH)	Croissance anormale des organes, déformation des os, diabète, hypertension, troubles cardiaques et thyroïdiens
Érythropoïétine (EPO)	Caillots de sang, troubles cardiaques, hypertension artérielle, mort subite
Dopage sanguin	Réactions allergiques, ictère, caillots de sang, transmission de maladies infectieuses
Bêtabloquants	Arythmie cardiaque, état dépressif, asthme, dysfonctionnement sexuel, insomnie
Glucocorticoïdes	Hypertension artérielle, arythmie cardiaque, diabète, fragilisation des tendons et des muscles, danger d'aggraver une blessure
Cannabinoïdes	Troubles de mémoire et de coordination, problèmes bronchopulmonaires, affaiblissement des défenses immunitaires, accoutumance
Alcool	Troubles de l'attention, troubles de coordination, tachycardie, hypertension, accoutumance

6. Combattre le dopage par un bon entraînement

Lutter contre la dépendance aux solutions miracles

Dans un milieu très compétitif, plusieurs sportifs auront tendance à chercher des solutions de rechange au dopage, des raccourcis qui leur permettraient d'atteindre rapidement les plus hauts sommets. Ils en viennent parfois à croire que le succès ne peut être obtenu sans recourir à des aides artificielles. L'entraîneur doit lutter contre cette mentalité qui reproduit la même démarche psychologique que celle du sportif qui se dope.

Les fondements de la performance sportive

La véritable solution de rechange au dopage, qui favorise la réalisation de bonnes performances sportives, réside dans l'apport optimal de quatre composantes: l'amélioration des techniques et de la stratégie, le développement des qualités physiologiques, la préparation mentale et la nutrition. Il faut ajouter à ces éléments l'adoption de saines habitudes de vie, qui permettent au sportif de maximiser les effets d'un bon entraînement. Pour ce faire, l'athlète doit, notamment, s'accorder des périodes de repos suffisantes.

Trouver le bon équilibre

Il faut que le sportif réalise que c'est l'apport équilibré de ces composantes, selon le sport pratiqué, qui permet l'atteinte d'un haut niveau de performance. Lorsque le sportif sentira qu'il peut s'améliorer sur plusieurs plans, il aura une plus grande confiance en ses propres moyens et il éprouvera un sentiment de satisfaction. Pour acquérir l'autonomie personnelle que peut procurer le sport, l'athlète doit d'abord comprendre et maîtriser les composantes de son entraînement.

Programmes de musculation

L'entraîneur devrait porter une attention particulière aux sportifs qui suivent des programmes de musculation, aux conditions dans lesquelles ils s'entraînent ainsi qu'aux compétences des personnes qui les supervisent. Il devrait aussi s'assurer que ces personnes n'encouragent pas l'utilisation de produits pour l'amélioration des capacités athlétiques.

Conseils aux entraîneurs

Luttez contre la dépendance psychologique

Faites comprendre aux sportifs que la performance dépend d'abord de la maximisation des quatre composantes mentionnées plus haut et que rien ne peut véritablement remplacer l'effort, le talent, un entraînement de qualité et de saines habitudes de vie.

Fixez des objectifs réalistes

Avec les sportifs, fixez des objectifs et convenez d'un rythme de progression réalistes, qui ne sont pas fondés uniquement sur la victoire, mais aussi sur l'amélioration des diverses composantes de la performance. Un carnet d'entraînement peut s'avérer un moyen concret par lequel les sportifs peuvent suivre leur progression par rapport à ces objectifs. Ne manquez pas de leur souligner les aspects par rapport auxquels vous constatez une amélioration. Mettez aussi en perspective leurs chances de parvenir à un haut niveau.

Responsabilisez les sportifs

Insistez sur le fait que les habitudes qu'ils adoptent dans la vie courante ont aussi des répercussions importantes sur leurs performances; c'est le cas de l'alimentation, du sommeil, du tabagisme et de la consommation de substances telles que le cannabis ou l'alcool.

Offrez de véritables solutions aux sportifs

La constitution d'un réseau de spécialistes en nutrition ou en conditionnement physique vers qui vous pouvez les diriger pourra remédier à un manque de temps et de connaissances dans certains domaines. Il ne faut pas demander à un sportif de maigrir ou d'augmenter sa force ou sa masse musculaire, par exemple, sans lui proposer de moyens pour y parvenir.

7. L'alimentation et les suppléments

Le sportif moyen a-t-il besoin de suppléments ?

La réponse est non. Un sportif moyen qui s'entraîne deux fois par semaine, en plus de participer à une compétition, peut généralement satisfaire tous ses besoins en éléments nutritifs par une alimentation équilibrée respectant les recommandations du *Guide alimentaire canadien*[2]. Lorsque leur charge de travail est plus importante, les athlètes peuvent généralement combler leurs besoins énergétiques supplémentaires en augmentant les portions de chaque groupe d'aliments.

Comment savoir s'il est nécessaire de prendre des suppléments alimentaires ?

Les suppléments ne peuvent pas se substituer à une saine alimentation. Avant d'y recourir, un sportif devrait d'abord consulter un spécialiste en nutrition pour vérifier s'il a une carence quelconque. Le spécialiste pourra déterminer si son alimentation est adéquate, si la charge de travail qu'il exécute justifie qu'il prenne des suppléments ou si cette carence peut avoir d'autres causes.

À utiliser avec prudence

Les vitamines et les minéraux constituent des nutriments déjà présents en quantité suffisante dans une saine alimentation. Bien que certaines vitamines obtenues dans les suppléments puissent être emmagasinées dans l'organisme, celles qui sont prises en trop peuvent s'avérer inefficaces (éliminées dans l'urine), voire nocives si la quantité en est trop importante. Dans le cas de suppléments de protéines ingérés en trop, ce surplus est transformé en tissus adipeux.

La créatine : déconseillée aux enfants et aux adolescents

En ce qui concerne la créatine, certains effets secondaires ont été rapportés : un gain de poids dû à une rétention d'eau sans gain notable de masse musculaire, des raideurs aux articulations, des crampes abdominales et, à plus long terme (selon la dose ingérée, la forme physique et l'état de santé

2. SANTÉ CANADA. *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, Ottawa, Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, 1 feuille.

de la personne), un déséquilibre métabolique et des problèmes rénaux. **Pour ces raisons, l'usage de la créatine est déconseillé aux enfants et aux adolescents en période de croissance**. Il faut aussi souligner que la créatine permet au sportif de s'entraîner à un rythme que les capacités normales de son organisme ne pourraient pas lui permettre, ce qui augmente le risque qu'il se blesse.

La pureté des suppléments

De nombreuses études ont remis en question la pureté de certains suppléments alimentaires vendus au comptoir ou par Internet. Dans plusieurs produits, on aurait trouvé des substances illégales telles que des agents anabolisants, des stimulants et des diurétiques, dont la présence n'est évidemment pas indiquée sur les étiquettes. De nombreux athlètes ont d'ailleurs subi des contrôles antidopage positifs après avoir utilisé de tels suppléments. Ceux qui avaient consommé de la créatine étaient les plus touchés. Il faut aussi être vigilant en ce qui regarde la fiabilité de l'information obtenue dans Internet.

L'aspect éthique

L'usage de suppléments alimentaires n'est pas interdit dans le sport, mais il soulève des questions de nature éthique. Plusieurs considèrent que l'usage non justifié de tels produits dans le but d'améliorer artificiellement la performance constitue un comportement de dopage, et ils craignent que cette pratique conduise à l'utilisation de substances ou de méthodes interdites. En effet, sur le plan psychologique, l'usage non justifié de ces produits relèverait de la même démarche que le dopage.

L'aspect monétaire

En Amérique du Nord, le marché des suppléments alimentaires représente un chiffre d'affaires annuel de plusieurs milliards de dollars. Les fabricants font la promotion de leur usage comme s'il s'agissait d'un mode de vie. Comme un sportif peut combler ses besoins énergétiques par une saine alimentation et que le coût de ces suppléments peut s'avérer élevé, il faut aussi se questionner sur la pertinence de payer pour utiliser, sans justification, ces produits.

Où se renseigner ?

Le lecteur peut consulter le document « Dopage, alimentation et suppléments » sur le site Web du MELS (www.mels.gouv.qc.ca). De l'information additionnelle sur l'alimentation et sur les suppléments peut être obtenue auprès de différents organismes, comme le CCES (www.cces.ca), le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) (www.msss.gouv.qc.ca), Santé-Canada (www.hc-sc.gc.ca) et l'Ordre professionnel des diététistes du Québec (www.opdq.org). On peut aussi visiter le site de l'Association canadienne des entraîneurs (www.coach.ca) à la section « nutrition sportive » et le site du Programme québécois portant sur la promotion de saines habitudes de vie (www.vasy.gouv.qc.ca).

Conseils aux entraîneurs

Ne suggérez pas l'usage de suppléments

Une alimentation équilibrée, suffisante et adaptée à l'entraînement satisfait les besoins de la majorité des sportifs. L'usage de suppléments n'est justifié que lorsqu'un athlète a une carence et que cet usage est recommandé par un nutritionniste, un diététiste ou un médecin. Au besoin, dirigez le sportif vers l'un de ces spécialistes.

Luttez contre la dépendance psychologique

La recherche de solutions dites « alternatives » constitue une béquille psychologique. Expliquez aux sportifs que la performance dépend d'abord de la maximisation des quatre composantes mentionnées dans la section « Combattre le dopage par un bon entraînement », dont le choix d'une alimentation équilibrée et adaptée au sport pratiqué.

Responsabilisez les sportifs

Donnez-leur des sources d'information fiables sur l'alimentation et sur les suppléments. À titre d'exercice, vous pouvez leur proposer de faire l'évaluation d'un produit comme la créatine à l'aide de la fiche « Prise de décision éclairée ! » (page 48).

8. L'apparence corporelle

L'industrie de l'apparence corporelle

Les athlètes, artistes, vedettes de cinéma et mannequins que l'on voit dans les médias, et à qui les compagnies font appel pour faire la promotion de leurs produits, sont les références principales des adolescents. Ces vedettes ayant des corps sculpturaux, on ne se surprend pas d'être inondé de publicités, souvent douteuses, à propos de produits, de programmes amaigrissants ou d'appareils révolutionnaires qui promettent, moyennant peu d'efforts, un corps parfait. Incidemment, une société qui valorise à outrance l'apparence corporelle jette les bases d'un système de consommation de suppléments. En Amérique du Nord, les produits dits « de santé » représentent un marché de plusieurs milliards de dollars.

L'adolescence... un moment propice

Durant cette période de fortes transformations, l'adolescent est fragile sur le plan émotif. Que l'on pense aux modifications physiques (voix qui mue, acné, seins qui grossissent chez la jeune fille, etc.) ou à la tenue vestimentaire, les points de comparaison avec les pairs abondent. Dans la quête de reconnaissance et d'identification sociale de l'adolescent, l'apparence corporelle constitue une préoccupation importante.

Les problèmes

Un phénomène qui touche particulièrement les hommes est l'usage de suppléments de protéines et de stéroïdes anabolisants pour obtenir un gain de poids et de masse musculaire. Chez certaines personnes, on remarque aussi des troubles du comportement causés par une trop grande préoccupation pour la perte de poids (fumer, sauter des repas, etc.). Dans les cas plus sérieux associés à l'anorexie et à la boulimie, qui touchent particulièrement les femmes, on peut remarquer les comportements suivants : jeûner, prendre des diurétiques ou des laxatifs, s'entraîner à outrance et se faire vomir.

Les sportifs aussi !

L'*Étude de l'éthique, du dopage et de certaines habitudes de vie chez des sportifs québécois* s'est intéressée à l'usage de la créatine et des stéroïdes dans le but d'améliorer l'apparence corporelle (voir le tableau). Les sportifs

pour qui l'amélioration de l'apparence corporelle constitue le principal motif de consommation semblent peu préoccupés par des considérations d'éthique sportive, d'autant plus que la majorité d'entre eux pratiquent leur sport à un niveau de compétition où il n'y a pas de tests antidopage.

Répartition des utilisateurs de créatine et de stéroïdes selon les raisons

	Suppléments de protéines ou créatine (n = 487)	*Stéroïdes anabolisants (n = 45)*
Performance seulement	50,1 %	44,4 %
Apparence seulement	16,6 %	24,5 %
Performance et apparence	33,3 %	31,1 %

Source : *Étude de l'éthique, du dopage et de certaines habitudes de vie chez des sportifs québécois* (n = 3 573).

Où se renseigner ?

Pour plus d'information sur l'apparence corporelle chez les sportifs, on peut visiter le site Web « CorpSensé : une initiative d'image positive du corps pour les athlètes » (www.corpsense.ca). Dans le but de prévenir de façon proactive les déréglements d'habitudes alimentaires, ce site propose le développement d'environnements sportifs qui font la promotion d'une image positive du corps auprès des athlètes masculins et féminins. On y trouve de précieux conseils destinés aux entraîneurs, aux sportifs et aux parents.

Conseils aux entraîneurs

Aidez les sportifs à accroître leur estime de soi

Soulignez leurs bons coups et la progression dans le développement de leurs habiletés sportives. Encouragez-les à ne pas valoriser uniquement leur apparence physique ou leurs résultats sportifs, mais aussi ce qu'ils sont en tant que personnes.

Soyez conscient de la force des mots

Faites particulièrement attention aux mots que vous utilisez pour éviter de les indisposer et pour vous assurer qu'ils comprennent bien vos messages. Ne tolérez pas les remarques désobligeantes relatives à l'apparence corporelle que des jeunes peuvent adresser à un coéquipier.

Discutez de dopage sportif

Rappelez aux sportifs que l'usage de certains produits est interdit par les règlements. Chez les sportifs susceptibles de faire l'objet de contrôles antidopage, cet usage peut occasionner un résultat positif et des sanctions.

Offrez-leur des solutions de rechange

Rappelez-leur la nécessité d'une alimentation saine et équilibrée et, s'ils le désirent, dirigez-les vers des spécialistes en nutrition. Proposez-leur des exercices particuliers qui leur permettront, notamment, d'augmenter leur masse musculaire ou de perdre du poids. Au besoin, dirigez-les vers des spécialistes en conditionnement physique qui les aideront à atteindre leurs objectifs sans recourir à des moyens interdits.

Responsabilisez les sportifs relativement à leurs habitudes de consommation

Tentez de susciter chez eux une réflexion mature relativement à l'utilisation de produits ergogéniques. La fiche « Prise de décision éclairée ! » (page 48) peut les aider dans cette réflexion.

9. L'alcool et les drogues de rue

Un phénomène social

Bien que certaines substances comme l'alcool, le cannabis et la cocaïne figurent dans la Liste des interdictions de l'AMA, les problèmes qui sont associés à leur consommation dépassent largement le cadre de la légalité sportive. Selon le MSSS, « la toxicomanie, au-delà de ses conséquences pour les personnes qui en souffrent, a des répercussions sur l'ensemble de la société québécoise. Elle mine les liens entre les individus, nuit à la cohésion sociale et entraîne des coûts économiques importants. »[3] Le sportif, tout comme le citoyen en général, peut être touché par ces problèmes.

En 2002, selon l'Institut de la statistique du Québec[4], 69 % des Québécois de 12 à 17 ans avaient consommé de l'alcool au cours des douze mois précédents. La même année, selon une étude réalisée par Santé Canada[5], 41 % des jeunes avaient consommé des drogues illicites au moins une fois durant les mois précédant l'étude, 39,1 % avaient consommé du cannabis, 12,5 % des hallucinogènes, 7,6 % des amphétamines, 5,2 % de la cocaïne, 2,2 % des solvants et 1,2 % de l'héroïne.

L'adolescence constitue une période de fragilisation caractérisée par de nombreux bouleversements sur les plans physique, psychologique et social. Au cours de cette période, le jeune peut devenir vulnérable aux diverses influences qui s'exercent sur lui. Les principales raisons invoquées par les jeunes pour expliquer leur consommation de substances interdites sont la curiosité, le plaisir, l'affirmation de soi, l'imitation des adultes ou des pairs et la détente. L'usage récréatif de l'alcool et de la drogue ou leur expérimentation n'entraînent généralement pas de conséquences importantes si les jeunes en restent là et qu'il n'y a pas d'escalade. Par contre, certaines personnes finiront par abuser de ces substances ou en deviendront dépendantes, ce qui aura des répercussions importantes dans leur vie personnelle et sociale :

3. GOUVERNEMENT DU QUÉBEC. *Unis dans l'action : Plan d'action interministériel en toxicomanie 2006-2011*, 2006.
4. CHEVALIER, S. et LEMOINE, O. *L'alcool, les drogues et le jeu : les jeunes sont-ils preneurs ? Enquête québécoise sur le tabagisme chez les élèves du secondaire*, Institut de la statistique du Québec, 2002.
5. SANTÉ CANADA. *Enquête sur le tabagisme chez les jeunes (ETJ)*, Ottawa, Programme de lutte au tabagisme, Bureau de la recherche, de la surveillance et de l'évaluation, 2002.

baisse de performance scolaire, problèmes de santé, problèmes sociaux et légaux, détresse psychologique, comportements sexuels à risque, conduite automobile avec les facultés affaiblies, polyconsommation, etc.

Le sport et les drogues

On décrit souvent le sport comme un moyen d'éviter des problèmes de délinquance ou de drogue chez les jeunes, ce qui ne signifie pas que les sportifs ne consomment pas d'alcool ni de drogues. Parfois même, le sport peut favoriser la consommation d'alcool, comme à l'occasion d'une célébration de victoire ou de retrouvailles.

Les résultats de l'*Étude de l'éthique, du dopage et de certaines habitudes de vie chez des sportifs québécois* révèlent que plusieurs jeunes sportifs considèrent que l'alcool et certaines drogues peuvent avoir des effets bénéfiques sur leur performance. Respectivement 11,5 %, 7,7 % et 2,2 % des répondants ont déclaré avoir déjà utilisé l'alcool, la marijuana et la cocaïne dans le but d'améliorer leur performance athlétique. Même si les répondants affirmaient que cette utilisation de l'alcool et des drogues était occasionnelle ou régulière, le phénomène n'en demeure pas moins troublant. En effet, il soulève, notamment, des questions d'éthique sportive et prouve que les effets réels de ces produits sur la performance et sur la santé sont méconnus par les sportifs.

Pour l'entraîneur, la consommation de drogues est un sujet difficile à aborder avec les jeunes puisqu'elle touche leur vie privée. Ce dernier n'a pas non plus de contrôle sur plusieurs facteurs, comme le milieu familial, les fréquentations de l'athlète et les occasions de consommer qui s'offrent à lui. Cependant, la présence d'un adulte significatif est un facteur de protection important qui aide à prévenir la consommation ou l'abus de drogues chez les jeunes. L'entraîneur peut, de plusieurs façons, exercer une influence positive sur les sportifs qui sont sous sa responsabilité.

Où se renseigner ?

Ministère de la Santé et des Services sociaux
Direction générale des services sociaux
1075, chemin Sainte-Foy, 8e étage
Québec (Québec) G1S 2M1
Téléphone : 418 266-6830
Sites Web : www.parlonsdrogue.com
www.dependances.gouv.qc.ca

Le MSSS détermine les orientations du gouvernement québécois en ce qui concerne la prévention et l'intervention en matière de toxicomanie. Il s'assure que les services soient accessibles à la population, par le biais du réseau des agences de la santé et des services sociaux et des organismes qu'il soutient. Le site Web du MSSS contient des renseignements sur les substances et sur leurs méfaits et dresse la liste des outils et des ressources disponibles (publications, services téléphoniques et liste des établissements voués à la réadaptation).

Corps policiers

La Sûreté du Québec (SQ) et la GRC offrent des programmes d'information et de sensibilisation en matière de prévention de la toxicomanie. On peut se renseigner sur les services accessibles dans notre localité en contactant un poste de la SQ ou le Service de sensibilisation aux drogues et au crime organisé de la GRC aux numéros 514 939-8408 (Montréal) ou 418 648-3653 (Québec).

Conseils aux entraîneurs

Donnez l'exemple

Il ne faut pas banaliser l'usage de produits considérés à la mode par les jeunes. Ne laissez planer aucun doute quant à votre opposition à la consommation de drogues. En n'associant pas l'alcool aux célébrations sportives et en faisant preuve de modération dans les occasions où l'alcool est présent, vous ferez votre part pour ne pas favoriser les habitudes de consommation chez les jeunes.

Renseignez les sportifs

Organisez des rencontres avec les jeunes et proposez-leur des discussions où vous pourrez aborder différentes questions, notamment le fait que :

- certaines substances figurent sur la Liste des interdictions de l'AMA ;
- les effets bénéfiques sur la performance ne sont pas démontrés ;
- plusieurs problèmes et méfaits sont associés à leur usage.

Au besoin, demandez à des personnes-ressources de venir traiter des différentes questions relatives à l'usage de l'alcool et des autres drogues (santé, toxicomanie, problèmes sociaux et légaux, etc.).

Responsabilisez les sportifs

Amorcez avec eux une réflexion sur l'utilisation des drogues. La fiche « Prise de décision éclairée ! » (page 48) peut les aider à se questionner sur certains aspects comme la légalité, les effets sur leur santé ainsi que les incidences de leur consommation sur les personnes qu'ils côtoient.

Soyez vigilant et intervenez au besoin

Soyez à l'affût des signes physiques ou des modifications du comportement qui peuvent révéler que le jeune consomme des drogues. Si vous croyez déceler un problème, discutez-en avec le sportif et, si cela est nécessaire, demandez l'assistance de personnes spécialisées dans ce type d'intervention.

Entraîneurs en milieu scolaire

Informez-vous des règles de l'institution

Lorsqu'il travaille en milieu scolaire, un entraîneur a aussi la responsabilité de faire respecter les règles de l'institution. Adressez-vous au responsable du sport étudiant pour connaître le code de vie, les règles en vigueur dans l'école et les sanctions disciplinaires associées à la consommation d'alcool et de drogues de rue.

Prenez connaissance des services et des modes d'intervention

Plusieurs écoles peuvent compter sur les services de personnes-ressources (intervenant en toxicomanie, psychoéducateur, psychologue, etc.). Informez-vous de la démarche à entreprendre si vous croyez qu'un sportif a des problèmes liés à l'usage d'alcool ou de drogues de rue.

Les drogues

PRODUITS (FORME OU APPARENCE)	COMMENT S'EN APERCEVOIR ?	EFFETS POSSIBLES D'UN USAGE FRÉQUENT OU ABUSIF
STIMULANTS		
Stimulants mineurs		
Caféine café, chocolat, thé, cola, *wake-up* ***Nicotine*** tabac, cigarettes, cigares, tabac à pipe, tabac à chiquer, Nicorette, Nicoderm, Habitrol, *patch*	- Odeur de tabac, doigts jaunis - Agitation, anxiété, insomnie - Toux, nausées - Tremblements, nervosité (caféine) - Accélération du rythme cardiaque, hypertension - Irritation gastrique	- Bronchites et emphyseme (tabac) - Perturbation du sommeil (caféine) En cas de surdose - Nausées, vomissements, diarrhée - Fatigue, anxiété, confusion, difficultés de concentration
Stimulants majeurs		
Amphétamines speed, *wake-up, pep pills, uppers, ice, peach, crystal*, amphé ***Cocaïne*** base, crack, coke, neige, *crystal, meth, freebase*, roches, rock ***MDMA*** (il s'agit aussi d'un perturbateur) ecstasy, X, dove, xtc, *love*, yin yang, E ***Méthylphénidate*** Ritalin	- Narines gercées, écoulement nasal - Pupilles dilatées - Traces d'injections - Anxiété - Gestes répétitifs, tremblements - Agitation, insomnie - Paranoïa, délire - Augmentation du rythme cardiaque - Fièvre - Transpiration abondante - Sentiment de puissance	- Comportement bizarre et violent, irritabilité - Panique, angoisse, paranoïa, hallucinations, délire - Perte d'appétit et de poids - Saignement de nez En cas de surdose - Difficultés respiratoires - Fièvre, troubles cardiaques (infarctus) - Convulsions, coma, mort - Accident vasculaire cérébral (AVC)

PRODUITS (FORME OU APPARENCE)	COMMENT S'EN APERCEVOIR ?	EFFETS POSSIBLES D'UN USAGE FRÉQUENT OU ABUSIF
DÉPRESSEURS		
Éthanol		
Alcool boisson, bière, *cooler*, spiritueux, fort, vin, *shooter*	- Bouche pâteuse - Haleine sentant l'alcool - Yeux brillants - Agitation - Somnolence, ralentissement des mouvements et des réflexes - Troubles de l'attention, de la mémoire et du jugement	- Insomnie, diminution de l'appétit - Problèmes de santé (cirrhose du foie, ulcère, cancer) - Blackout - Dépression, accoutumance En cas de surdose - Confusion, perte de conscience - Dépression respiratoire, coma, mort
Solvants et colles		
Aérosol *rush, poppers* ***Colle*** *glue*, sniffe ***Décapant*** ***Dissolvant*** ***Essence***	- Bouche pâteuse - Écoulement nasal et des yeux - Rougeurs au bord des narines - Étourdissements, somnolence, ralentissement des réflexes - Toux - Nausées, vomissements - Troubles de l'attention, de la mémoire et du jugement	- Dommages au nez, à la gorge, au foie et aux reins - Fatigue, propos incohérents - Hostilité - Dépression En cas de surdose - Perte de conscience - Dépression respiratoire - Convulsions, troubles cardiaques, mort

PRODUITS (FORME OU APPARENCE)	COMMENT S'EN APERCEVOIR ?	EFFETS POSSIBLES D'UN USAGE FRÉQUENT OU ABUSIF
DÉPRESSEURS (SUITE)		
Tranquillisants et somnifères		
Benzodiazépines Ativan, Dalmane, Librium, Halcion, Restoril, Rivotril, Rohypnol, Serax, Valium, Xanax, roches, *downers*, bleus, jaunes ***GHB*** (gamma-hydroxybutyrate) ecstasy liquide, g, Gamma-OH, drogue du viol ***Barbituriques*** barbis, *goofballs* **Ethchlorvynol** Placydil ***Hydrate de chloral*** Notec ***Méprobamate*** Equanil, 282MEP	- Bouche pâteuse - Calme inhabituel - Somnolence, ralentissement des gestes et des réflexes - Troubles de l'attention, de la mémoire et du jugement - Confusion, difficultés d'élocution	- Perte des inhibitions - Dysfonctionnement sexuel - Diminution de la volonté En cas de surdose - Amnésie - Nausées, vomissements - Excitation, délire - Dépression respiratoire - Mort
Opiacés		
Codéine Empracet ***Héroïne*** *smack*, cheval, blanche, came, *hero*, *junk* ***Méthadone*** ***Morphine*** m, morphe ***Percodan*** ***Opium*** *gum*, *black jack* ***Hydromorphone*** Dilaudid	- Pupilles rétrécies - Traces d'injections - Nausées, vomissements - Constipation - Euphorie, détente - Vision troublée - Étourdissements - Ralentissement des gestes, des réflexes, du rythme cardiaque et de la respiration	- Apathie, manque d'énergie En cas de surdose - Problèmes de coordination - Perte de conscience - Dépression respiratoire, troubles cardiaques, coma, mort

PRODUITS (FORME OU APPARENCE)	COMMENT S'EN APERCEVOIR ?	EFFETS POSSIBLES D'UN USAGE FRÉQUENT OU ABUSIF
PERTURBATEURS		
Cannabis		
Haschich hasch, cube, *dime, bag, blast* ***Huile de haschich*** résine, hasch liquide ***Marijuana*** pot, mari, joint, *skunk, weed*, herbe, marijane, bat, billot, pétard	- Rougeur des yeux - Odeur de foin brûlé - Irritation de la gorge, toux - Fringales - Détente, euphorie, désorientation - Ralentissement de la pensée, propos décousus, difficulté à prononcer les mots, problèmes de mémoire - Troubles de l'humeur (rires et pleurs)	- Dommages à la gorge et aux poumons - Risques d'infections respiratoires - Difficultés de concentration - Passivité En cas de surdose - Confusion - Excitation - Anxiété - Paranoïa - Psychose
Hallucinogènes		
LSD, MDA, STP acide, bonbon, buvard, *cap* ***Champignons*** champignons magiques, *mush, mushrooms* ***MDMA*** ecstasy, X, dove, xtc, *love*, yin yang, E ***2-CB*** bromo, erox, nexus, venus ***PCP*** Mescaline, mess, mesc, cristaux, poussière d'ange, *angel dust*, poudre à mongol, th, *peace pill, fairy dust* ***Kétamine*** Ketalar, spécial K, vitamine K, ket, ketty	- Pupilles dilatées - Traces d'injections - Tremblements - Délire - Désorientation, panique - Agitation, agressivité	- Retour des effets « comeback, flashback » - Peurs incontrôlées (bad trip) - Anxiété, dépression - Confusion, agitation En cas de surdose - Délire - Accidents, suicide - Hypertension, fièvre - Convulsions, coma, troubles cardiaques et respiratoires, mort

10. Questions et réponses relatives au dopage

Que répondre aux questions et affirmations pièges ?

Les jeunes reprennent facilement à leur compte des affirmations et des arguments provenant de sources plus ou moins fiables. Pour éviter qu'ils s'en servent pour justifier le fait qu'ils modifient leurs propres valeurs en matière d'éthique sportive, voici quelques suggestions de répliques que l'entraîneur peut utiliser.

Se doper, est-ce si grave ?

Les règlements sont une composante essentielle du sport. Ils fixent les modalités relatives au déroulement de l'activité sportive, en déterminant les gestes permis et défendus, l'équipement de jeu ainsi que les catégories d'âge ou de poids. Étant donné qu'ils s'appliquent à tous les participants, ils assurent l'égalité des chances à chacun d'entre eux. En procurant un avantage injuste, le dopage va à l'encontre de ce principe d'équité. Personne ne force un sportif à participer ; par contre, en s'inscrivant volontairement à une activité sportive, celui-ci s'engage à en respecter les règlements.

Fondamentalement, le sport est une épreuve qui permet au participant d'évaluer ses habiletés en affrontant des adversaires. Pour qu'une personne sorte grandie de cette expérience, tant sur le plan sportif que sur le plan humain, les résultats obtenus doivent l'être à la suite d'une compétition fondée sur le respect de l'éthique sportive et des règlements, et à la suite de ses propres efforts. Le vrai sportif ne peut se satisfaire d'une victoire obtenue en trichant, car il sait qu'il ne la mérite pas. S'il existait une pilule magique qui assurait les athlètes de gagner, quelle serait la raison d'être du sport ? Comment une personne pourrait-elle savoir où son talent et ses efforts auraient pu véritablement l'amener ?

Se doper, est-ce vraiment dangereux ?

En fait, on ne connaît pas tous les effets à moyen et à long termes des produits dopants. Lorsque l'on parle d'effets, on ne songe pas seulement à ceux qu'une personne peut ressentir sur le coup, mais bien aussi à ceux qui pourraient survenir dans plusieurs années. De plus, ces effets peuvent varier selon les individus (en fonction du sexe, de l'âge, du poids, de l'état d'esprit, de la santé physique et mentale ou de la tolérance d'une personne) et les produits (quantité, qualité, mélange, mode de consommation, etc.).

Peu d'études peuvent donc conclure, hors de tout doute, que le dopage ne comporte pas de dangers pour la santé.

Plusieurs produits dopants ne peuvent être obtenus qu'illégalement, c'est-à-dire sur le marché noir. Il est démontré qu'une proportion importante de ces produits ne sont pas purs et qu'ils contiennent parfois des substances dangereuses pour la santé. Est-ce sage d'utiliser un produit censé améliorer la performance sans savoir s'il aura des effets néfastes à long terme sur la santé ?

Pourquoi ne pas légaliser le dopage ?

Le fait de légaliser le dopage représenterait des économies importantes en matière de contrôles antidopage et aussi en énergies dépensées dans la lutte contre le dopage. Cependant, cela équivaudrait à exiger que les sportifs utilisent des produits nocifs pour lutter à armes égales. Comment des organismes ou des parents responsables pourraient-ils accepter de mettre en jeu la santé des sportifs en permettant qu'ils se dopent ?

Lorsque l'on connaît l'influence qu'ont les athlètes de haut niveau sur les plus jeunes, on peut se demander à quel âge un sportif commencerait alors à utiliser de tels produits. On sait d'ailleurs que certaines substances ont des effets encore plus nocifs sur les jeunes en croissance.

Si le dopage était légal et que tous y avaient recours, quel avantage en tirerait-on ? De plus, chaque athlète devrait payer pour les produits ou pour le suivi médical que cette consommation nécessiterait. Les gagnants seraient encore les fournisseurs de produits dopants, ceux qui tirent profit de leur vente.

Que penser des gens qui suggèrent de se doper ?

On doit se questionner sur la crédibilité et sur les intentions de ces personnes. Quand ce sont des amis, ils le font souvent de façon irréfléchie et irresponsable. Sont-ils vraiment qualifiés pour assurer qu'un produit aura des effets positifs sur la performance d'une personne tout en ne présentant pas de danger pour sa santé ?

Dans le cas de personnes adultes, on peut d'abord se questionner sur leurs compétences scientifiques. Ce n'est pas parce qu'une personne a de gros muscles qu'elle est une sommité en médecine, en nutrition ou en pharmacologie ! On peut leur demander de fournir des études scientifiques prouvant hors de tout doute les effets positifs sur la performance ainsi que l'absence d'effets néfastes sur la santé. Il est peu probable qu'il puissent en obtenir ! On peut aussi se questionner sur le profit qu'ils peuvent tirer en proposant des produits. Souvent, les bénéfices se limitent aux profits qu'ils réaliseront sur leur vente !

N'a-t-on pas le droit de décider de ce qui est bon pour notre santé ?

Le sportif prend-t-il pleinement conscience des conséquences liées à l'utilisation de certains produits ? Elles peuvent souvent survenir plus tard, lorsqu'il aura cessé de s'entraîner et de pratiquer son sport. Il n'en demeure pas moins que le dopage est d'abord une infraction aux règlements qu'il s'est engagé à respecter.

Je connais des sportifs qui se dopent, pourquoi pas moi ?

Notre attitude à l'égard du dopage ne devrait pas être dictée par des situations données, mais se baser sur des fondements solides. Doit-on changer nos valeurs morales en fonction des autres ou conserver celles auxquelles on croit et auxquelles on a adhéré en devenant membre d'une organisation sportive ? Doit-on enfreindre les règlements parce que d'autres le font ? A-t-on l'habitude de tricher parce que l'arbitre a le dos tourné ? De plus, on doit être conscient que, si ces sportifs se font prendre, ils devront en subir les conséquences.

Certains athlètes professionnels se dopent, pourquoi pas moi ?

Il est vrai que certaines organisations professionnelles sont permissives en matière de dopage et qu'elles n'ont pas encore adhéré au Code mondial antidopage. Cependant, il faut être conscient du fait que le sport professionnel véhicule un ensemble de valeurs qui ont plus à voir avec le profit qu'avec la santé des athlètes. Souvent, ces profits se réalisent au détriment de l'éthique sportive comme on la connaît dans les structures à l'intérieur desquelles les jeunes pratiquent leur sport.

Le sportif devrait réfléchir sérieusement aux objectifs qu'il se fixe ainsi qu'à la possibilité de jouer un jour dans une ligue professionnelle. Il devrait se demander s'il est prêt à sacrifier ses valeurs morales et à mettre sa santé en jeu simplement pour imiter les comportements d'athlètes professionnels ou pour chercher à réaliser un rêve qui n'est pas réaliste.

Est-ce vraiment mal d'essayer ?

Nous vivons dans une société où les gens ont recours à toutes sortes de produits dont on banalise souvent l'utilisation. Le dopage n'est pas seulement une question de quantité, c'est une question de mentalité ! La recherche de l'excellence doit se faire sans le recours à des moyens artificiels, sinon, comment mesurer notre véritable performance ? Si le sportif commence déjà à enfreindre les règles, même légèrement, comment pourra-t-il changer d'attitude quand la compétition deviendra encore plus forte ? Cet état de dépendance psychologique le suivra toujours.

Comment peut-on se soigner légalement ?

Si un sportif participe à un niveau de compétition où il n'y a pas de tests antidopage et qu'il a vraiment besoin de se soigner, cette question ne devrait pas le préoccuper. Il est cependant faux de dire que l'on ne peut se soigner sans utiliser de produits interdits. Pour s'en convaincre, on peut se référer au Livret de classification des substances produit par le CCES. Ce document dresse notamment la liste des médicaments courants qu'on peut utiliser sans crainte. Lorsque l'on consulte un médecin ou un pharmacien, on peut amener ce guide avec soi pour que ce dernier puisse s'y référer. Dans des cas particuliers, où la santé d'un athlète nécessite l'usage de certains produits, on peut aussi s'adresser au CCES pour obtenir le formulaire « Autorisation d'usage à des fins thérapeutiques ».

Annexes

Charte de l'esprit sportif

Le respect des règles

Faire preuve d'esprit sportif, c'est observer strictement tous les règlements et refuser de gagner par des moyens illégaux ou par la tricherie. Pour l'officiel, c'est bien connaître tous les règlements et les appliquer avec impartialité.

Le respect de l'adversaire

Faire preuve d'esprit sportif, c'est respecter l'adversaire. C'est reconnaître qu'il est un partenaire indispensable à une franche compétition et qu'il est à la mesure de notre propre valeur. C'est aussi accepter la victoire avec modestie et sans ridiculiser l'adversaire.

Le respect de l'officiel

Faire preuve d'esprit sportif, c'est respecter l'officiel et accepter ses décisions sans mettre en doute son intégrité. L'officiel a un rôle difficile à jouer et il mérite le respect de tous.

Le souci de l'équité

Faire preuve d'esprit sportif, c'est vouloir se mesurer à un opposant en toute équité. C'est compter sur son seul talent et sur ses habiletés pour tenter d'obtenir la victoire.

Le maintien de la dignité

Faire preuve d'esprit sportif, c'est garder sa dignité en toutes circonstances. C'est démontrer qu'on a la maîtrise de soi et refuser de recourir à la violence physique ou verbale. Dans la défaite, c'est reconnaître la supériorité de l'adversaire.

L'effort et la persévérance

Faire preuve d'esprit sportif, c'est donner sa pleine mesure, persévérer dans l'effort et faire preuve d'une saine compétitivité par le désir de vaincre dans le respect des règles, de l'adversaire et de soi-même.

Contrat du sportif

A titre de participant à l'activité sportive, je respecte les dispositions suivantes :

- quel que soit l'enjeu, faire de chaque événement une occasion privilégiée, un événement heureux ;
- me conformer aux règles et à l'esprit du sport auquel je participe ;
- respecter mes adversaires ;
- accepter les décisions des officiels en leur reconnaissant le droit à l'erreur ;
- éviter les mauvaises intentions et la violence dans mes actions, mes paroles et mes écrits ;
- refuser de gagner par des moyens illégaux ou par la tricherie ;
- garder ma dignité dans la victoire comme dans la défaite ;
- faire profiter les autres de ma présence, de mon expérience et de mes connaissances ;
- être un ambassadeur pour le sport, en m'assurant de mettre les principes énumérés ci-dessus en application.

Signature : _____

Prise de décision éclairée !

Cette fiche s'inspire du modèle de prise de décisions conçu par le Centre des substances liées au sport et à la santé (SUSH) du Manitoba. Elle vise à fournir différents éléments constituant une base de réflexion valable pour acquérir une connaissance appropriée d'un produit et des aspects liés à son utilisation. Sers-toi de cet outil pour prendre des décisions éclairées en toute connaissance de cause.

Performance : Y a-t-il des preuves scientifiquement fondées, provenant de sources fiables, que ce produit améliore la performance ? Puis-je bénéficier des mêmes effets en m'entraînant et en m'alimentant de façon convenable ?

Loi : L'usage de ce produit est-il légal ? Si j'obtiens un produit sur le marché noir, c'est que sa vente ou son usage sont illégaux !

Éthique : Est-ce que je respecte les règlements ainsi que les valeurs du sport ? Le produit figure-t-il sur la Liste des interdictions de l'AMA ? L'usage de ce produit vise-t-il à me donner un avantage injuste sur mes adversaires et contraire à l'esprit sportif tel que le décrit le Code mondial antidopage ?

Santé : Existe-t-il des preuves scientifiquement fondées, provenant de sources fiables, que ce produit ne peut pas m'être néfaste à court, à moyen ou à long terme ? Il faut porter une attention particulière aux produits vendus sur le marché noir et dont la qualité n'est pas garantie. Ces produits peuvent même être dilués à l'aide d'autres substances nocives pour la santé.

Milieu social : Est-ce que je peux porter atteinte à la sécurité des autres personnes ? Certains produits (les psychotropes) peuvent affecter mon comportement. Par exemple, la consommation d'alcool est associée à des accidents de la route et à des actes de délinquance ; l'usage de stéroïdes anabolisants est lié à des comportements agressifs (*roid rage*) qui sont à l'origine de crimes violents.

Aspect financier : Est-ce la meilleure façon de dépenser mon argent ? À qui profite la vente de ce produit ? La personne qui m'en fait la promotion a-t-elle intérêt à ce que j'en prenne ?

Notes

Notes

Notes

Notes

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport
Direction de la promotion de la sécurité
100, rue Laviolette, bureau 306
Trois-Rivières (Québec) G9A 5S9
Téléphone : 819 371-6033
1 800 567-7902 (sans frais)
Télécopieur : 819 371-6992
Site Web : www.mels.gouv.qc.ca

Le Ministère a notamment pour mission de favoriser le développement du loisir et du sport, dans un cadre sain et sécuritaire, et de promouvoir un mode de vie physiquement actif auprès de la population québécoise. En vertu de la Loi sur la sécurité dans les sports, le Ministère doit veiller à ce que la sécurité et l'intégrité des personnes soient assurées à l'occasion de la pratique d'activités de loisir et de sport. En matière de protection de l'intégrité, des actions particulières visent la promotion de l'esprit sportif et la prévention du dopage sportif, de la violence ainsi que des abus et du harcèlement sexuels.

« *Le loisir et le sport en valeur !* » représente l'ensemble des actions du Ministère et de ses partenaires pour promouvoir l'éthique en loisir et en sport. Ces actions sont en lien avec l'*Avis sur l'éthique en loisir et en sport*, et leur réalisation contribue à l'atteinte des objectifs de la Stratégie canadienne *Sport pur*.

Le loisir et le sport en valeur !

Éducation, Loisir et Sport
Québec

76-5007-528